

# Tenha uma mentalidade vencedora e alcance o sucesso!

Sua mente é capaz de muito mais do que você imagina. Muitas vezes, nos sentimos desmotivados e sem propósito, sem ver saída para os problemas. Mas a verdade é que, para muitas situações, o que falta é desbloquear o potencial do cérebro, aplicando uma mentalidade vencedora.

Parece uma conversa de livros de autoajuda, mas existem pesquisas que provam como uma mudança de mentalidade leva a caminhos nunca antes imaginados. Então, por que não se aproveitar disso?

Carol S. Dweck é professora e pesquisadora de Stanford e escreveu o livro Mindset, onde ela fala sobre a teoria dos pensamentos “fixed” (fixado) e “growth-driven” (progressista). Com base em [estudos](#) sobre as pessoas de mais sucesso no mundo, a escritora consegue explicar bem o que fazer para mudar seu mindset e crescer com isso.

Neste artigo, vou explorar as possibilidades apresentadas pela autora de buscar a mentalidade vencedora. Continue lendo para desbloquear o potencial da sua mente!

## Aprendendo a ter mentalidade vencedora

Tudo depende da forma como encaramos a vida: encarando desafios e as situações como chances de aprendizado e desenvolvimento de habilidades. Algumas pessoas têm essa mentalidade vencedora naturalmente e outras precisam trabalhar para alcançá-la. Mas o fato é que isso pode não só trazer o sucesso, mas **aumentar suas chances de ser feliz.**

Quer alguns exemplos disso? Veja só o TED Talks da Carol Dweck (com legendas em PT-BR):

Como você viu, ela fala sobre o quanto é incrível oferecer notas “ainda não” ao invés de apenas notas ruins. Assim, estudantes conseguem ver que podem chegar lá, só ainda não chegaram. A motivação é muito maior dessa forma.

Uma prova disso é um estudo que a própria Carol fez com alunos de cerca de dez anos de idade. Ela apresentou um problema difícil e observou as reações. Os que tinham o pensamento growth-driven aceitaram com o coração aberto, encarando aquilo como um desafio que poderia desenvolver suas habilidades.

No entanto, os estudantes com pensamento *fixed* viram a situação como algo catastrófico, que abre para falhas, e por isso preferiram fugir a encarar. O resultado desse medo de errar é o pouco desenvolvimento da mente, deixando a pessoa parada sem progredir tanto quanto poderia.

Se você participasse do estudo, qual seria sua resposta?

Se acredita que seu pensamento é *fixed*, continue lendo para saber como desenvolver sua mentalidade vencedora com base nas teorias de Carol Dweck.



## **Pare de ter medo do fracasso**

Quem tem a mentalidade fixa, o fracasso é o pior cenário possível. Por isso, preferem nem mesmo tentar. Livre-se hoje mesmo desse vício! Falhar faz parte da vida e é inevitável. Claro, é preciso eliminar ao máximo as chances de ver algo dando errado. Mas algumas vezes, mesmo depois de trabalhar duro, algo pode fracassar. Isso vai te ensinar muito mais do que imagina!

Na verdade, sempre que você puder escolher um caminho que apresenta mais dificuldade, escolha. Assim, da próxima vez que for obrigado a tomar a decisão mais complexa, vai ter aprendido melhor a lidar com ela.

Um estudante preparado para aprender com o fracasso não vai desistir se for mal no [Enem](#). Vai entender que se trata de um processo de aprendizado, irá se preparar melhor e voltará no ano seguinte mais afiado para o exame.

## **Acredite que realizar algo é possível**

Pessoas com mentalidade para o crescimento não são iludidas com a vida. Elas sabem que existem aqueles com mais facilidade para determinadas tarefas. A diferença é que também entendem que com trabalho e esforço, muita coisa é possível. O resultado disso é a tentativa, que pode levar ao sucesso.

Para essas pessoas, o esforço máximo já é considerado uma vitória. Não há o medo de errar porque o caminho até lá ensina muito e isso traz desenvolvimento para sua vida. Com essa mentalidade, você pode descobrir muitas paixões e coisas em que pode se sair muito bem, que antes não sabia.

## **Saiba que mudar é natural**

Muitos de nós rotulam a si mesmos e acreditam que somos daquele jeito e mudar é impossível. Mas isso não é verdade! Podemos evoluir, aprender milhares de coisas novas e buscar a evolução a todo o momento.

O problema aqui é a forma como somos educados, seja por nossos pais ou professores. Adultos, mesmo sem querer, deixam marcas nas crianças, e acabam favorecendo o desenvolvimento da mentalidade fixa. Para superar isso, precisamos trabalhar a fim de mudar essa mentalidade.

O ideal é que todos que participam do desenvolvimento de uma criança encorajam a tentativa e a escolha por desafios. É preciso mostrar para os pequenos que eles estão sempre em evolução e podem aprender o que quiserem. Aqui, é importante lembrar do que Carol Dweck fala em seu TED: elogie o esforço e não o intelecto.



## **Aplique esforço também em seus relacionamentos**

Ter uma mentalidade vencedora não é benéfico apenas para o seu trabalho, mas também para seus relacionamentos. Afinal, cultivar relações com a sua família, amigos e amores também requer uma dose de trabalho e esforço.

Quem tem mentalidade fixa vê suas relações interpessoais em um pedestal, com um ideal impossível de ser alcançado. Se algo foge daquela falsa perfeição, a pessoa tende a desistir e não investir seu tempo. Por isso, é importante pensar nos relacionamentos como desafios, onde você aprende com o outro e se desenvolve.

Pessoas com mentalidade progressiva reconhecem o esforço das outras pessoas em busca de relacionamentos felizes e aceitam de bom coração e não veem seus amigos e familiares como inimigos ou pessoas que têm apenas falhas.

# Esforce-se constantemente

Para ter uma mentalidade vencedora, você precisa se esforçar muito e constantemente. Decidir que você quer ter esse modelo de pensamento e aplicar para a vida requer constante busca pelo auto-aperfeiçoamento.

Por isso, não desista! Busque cada vez mais conhecimento e você terá mais chances de se tornar uma pessoa com mentalidade vencedora com sucesso na vida. Quer saber mais sobre o Mindset? [Leia o microbook na plataforma do 12 Minutos!](#) Não deixe ainda de compartilhar com quem está precisando daquele empurrãozinho para mudar sua mentalidade ☐